Brunch: Crepe de Hongos Proteicos Sin Gluten

con Espinaca, Queso de Almendras y Ensalada Fresca

Arranquemos el día con estos panqueques crujientes estilo crepe. Preparamos una masa sabrosa hiper rápida, y rellenamos con champiñones cremosos, espinacas y queso de almendras. Es fácil, rápida y deliciosa. Sumamos unas hojas verdes para agregar frescura, y a comer.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

tomate
1
un

diente de ajo
1
un

tomillo
5
gr

espinacas
100
gr

champiñones
200
gr

crema de almendras
100
gr

mezcla para crepe vegana
125
gr

ensalada de hojas tiernas
50
gr

queso cheddar de almendras
80
gr

margarina vegetal
1
cda

Nutrición por porción: Calorías 740 kcal, Grasas 27 g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 28 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén x2

Comé más plantas.

Brunch: Crepe de Hongos Proteicos Sin Gluten

con Espinaca, Queso de Almendras y Ensalada Fresca

1 – PREPARÁ LA ENSALADA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 140°C (bien bajito).
- Combiná 2 (4) cucharadas de vinagre con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal; este es tu **aderezo para ensalada**. Agregá las **hojas de ensalada** y mezclá para combinar.
- Picá el **tomate** en pedazos grandes.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Cortá en rodajas finas los **champiñones**.
- Pelá y rallá o picá finamente el **ajo**.
- Desechá los **tallos del tomillo** y picá las **hojas de espinaca** en pedazos grandes.
- Rallá el **queso cheddar**.

3 – COCINÁ LOS CHAMPIÑONES

- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con la **margarina** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá los **champiñones** a la sartén con una pizca de sal y cociná durante 5-6 minutos o hasta que empiecen a dorarse.
- Agregá el **ajo picado** y el **tomillo** y cociná por 2 minutos más.

4 – TERMINÁ LA MEZCLA DE CHAMPIÑONES

- Agregá la **espinaca** y cociná por 2 minutos o hasta que se ablande.
- Retirá la sartén del fuego y agregá la **crema de almendras**.
- Reservá la **mezcla de champiñones** en un bowl, limpiá la sartén.

5 – COCINÁ EL CREPE

- En un bowl combiná la **mezcla de crepe** con 1 ¼ (2 ½) taza* de agua fría. Mezclá bien hasta que no haya grumos. Salpimentá a gusto.
- Volvé a poner la sartén a fuego medio-alto con 1 (2) cucharada de aceite. Una vez caliente, verté **¼ de la mezcla para crepe** (unos 100 ml) en la sartén. Levanta la sartén e inclínala con movimientos circulares para que la **mezcla** se extienda uniformemente por toda la base. Cociná por 2 minutos o hasta que el **crepe** esté listo. Usá una espátula para darle la vuelta con cuidado.

** La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez volteado, agregá **¼ de la mezcla de champiñones** en una mitad del **crepe** y cubrí con **¼ de queso cheddar rallado**. Doblá la mitad vacía del **crepe** sobre el **relleno** y cociná por 1 minuto más o hasta que el **queso** se derrita. Repetí este proceso hasta tener 4 (8) **crepes**, agregando aceite entre cada uno.

TIP: *Una vez que hayas terminado cada crepe, podés ponerlos en una bandeja de horno y mantenerlos en el horno bien bajito para que no se enfríen.*

- Serví la **ensalada de hojas tiernas** junto con los **crepes**.
- Agregá el **tomate picado** a la **ensalada** ¡y a brunchear se ha dicho!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear